

Consejos para socorristas:

CÓMO ENTENDER LA FATIGA POR COMPASIÓN

El trabajo como socorrista de salud conductual ante desastres puede ser muy satisfactorio, pero también puede pasarle factura. En esta hoja de consejos, aprenderá acerca de las causas y los signos de fatiga por compasión (FC) y recibirá consejos sobre cómo evitar que le suceda a usted.

La investigación indica que la FC está formada por dos componentes principales: el agotamiento y el estrés traumático secundario.[1] Al experimentar agotamiento, se puede sentir exhausto y abrumado, como si nada de lo que hace le ayudará a mejorar la situación. Para algunos socorristas, los efectos negativos de este trabajo pueden hacer que se sientan como si el trauma de las personas que están ayudando les estuviese pasando a ellos o a las personas que aman. Esto se llama estrés traumático secundario. Cuando estos sentimientos se prolongan durante mucho tiempo, pueden convertirse en un "trauma vicario". Este tipo de trauma es poco frecuente, pero puede ser tan angustiante que la forma en que una persona ve el mundo cambia para peor.

Los riesgos de ser un socorrista de salud conductual ante desastres

La voluntad de estar en al frente al atender un desastre es una de las cosas que lo hacen a usted creíble y confiable para los sobrevivientes. Esto generalmente significa que vive en condiciones similares a las de los sobrevivientes del desastre. Por ejemplo, es posible que tenga problemas para encontrar suficiente comida o alimentos nutritivos. Puede afrontar dificultades debido a la falta de espacio personal y privacidad. Es probable que experimente interrupciones durante el sueño debido a los agitados horarios de trabajo o al ruido del entorno. Estas cosas pueden agotarlo conductual, cognitiva, física, espiritual y emocionalmente. También puede llegar a ser más vulnerable a sentir el estrés agudo traumático, el dolor y la ira de las personas a quien ayuda. Incluso puede experimentar sentimientos de culpa por haber sobrevivido al desastre. Cuando esto sucede, es posible que tenga problemas para entender los riesgos de su propia salud y seguridad.

Signos de agotamiento y de estrés traumático secundario

Es importante reconocer las limitaciones de sus habilidades y sus propios riesgos personales (como una historia traumática) y otros aspectos negativos de una experiencia de respuesta ante desastres (por ejemplo, escenas truculentas o presenciar un intenso duelo) para que reconozca la forma en que pueden estar afectando sus sentimientos, así como su conducta. Algunos socorristas pueden experimentar varios de los siguientes signos de agotamiento y un componente más grave de la FC, el estrés traumático secundario. Recuerde que no todos los socorristas de salud conductual ante desastres experimentarán cada síntoma.

Cuando experimenta agotamiento, un síntoma de la FC, puede padecer algunos de los siguientes sentimientos:

[1] Huggard, P., Stamm, B.H. & Pearlman, P.A. (in press). Physician stress: Compassion satisfaction, compassion fatigue and vicarious traumatization. En C.R. Figley & P. Huggard (Eds.), *First do no self-harm: Understanding and promoting physician stress resilience*. USA: Oxford University Press.

- Que nada que pueda hacer lo ayudará
- Cansado, incluso agotado y abrumado
- Sentirse un fracasado
- Que no está haciendo bien su trabajo
- Frustrado
- Cínico
- Desconectado de los demás, sin sentimientos, indiferente
- Deprimido
- Que necesita consumir alcohol u otras sustancias que alteran su mente para enfrentar sus tareas

Los signos del estrés traumático secundario, un componente más grave de la FC, pueden incluir lo siguiente:

- Tener miedo en situaciones que otros no considerarían aterradoras
- Preocuparse excesivamente porque algo malo que le pase a usted, a sus seres queridos o a sus colegas
- Asustarse fácilmente, sentirse “nervioso” o "en estado de alerta" todo el tiempo
- Desconfiar de cualquier situación, esperar un desenlace traumático
- Signos físicos, como palpitaciones, falta de aire y aumento de dolores de cabeza por tensión
- Sentir que lo agobian los problemas que ve y oye de los demás y no poder hacer que desaparezcan
- Sentir que el trauma de los demás es suyo

Si está experimentando cualquiera de estos signos de estrés, hable con un amigo o con un compañero de trabajo, busque el consejo de un mentor de confianza o consulte con su supervisor para que le ayude a determinar un curso de acción. También puede considerar buscar ayuda de un profesional calificado en salud mental.

Consejos para lidiar con la fatiga por compasión

Tradicionalmente, los trabajadores en situaciones de desastres han sido entrenados para evaluar si los sobrevivientes presentan efectos negativos en la salud conductual. Más recientemente, el campo también se ha centrado en la identificación de resiliencia del sobreviviente, en el fomento de las fortalezas y en fomentar el cuidado personal. Así como ayuda a los sobrevivientes en este proceso, puede aplicar este enfoque a usted mismo de una manera rutinaria para evitar la FC, incluso cuando no esté en una misión de respuesta ante desastres. Al centrarse en la construcción de sus fortalezas y realizar actividades de cuidado personal, está contribuyendo a su capacidad de recuperación conductual, cognitiva, física, espiritual y emocional. Las siguientes estrategias lo pueden ayudar a hacer precisamente eso:

- Enfóquese en los cuatro componentes básicos de la resiliencia: dormir adecuadamente, tener una buena nutrición, practicar actividades físicas regularmente y la relajación activa (por ejemplo, el yoga o la meditación).
- Duerma lo suficiente o al menos descanse. Esto es de gran importancia, ya que afecta a todos los otros aspectos de su trabajo: su fuerza física, su toma de decisiones y su temperamento.
- Beba suficientes líquidos para mantenerse hidratado y coma alimentos de la mejor calidad a la que tenga acceso.
- Complete tareas básicas de higiene, como peinarse, cepillarse los dientes y cambiarse de ropa cuando sea posible. Usar ropa limpia puede hacerlo sentir mejor.
- Trate de asearse, así sea solo las manos y la cara, después de salir de su turno de trabajo. Piense en ello como un "lavado" simbólico de todas las cosas duras que experimentó durante el día.

- Tómese su tiempo para aprender acerca de las personas con las que trabaja. Tomarse el tiempo para iniciar conversaciones lo ayudará a fomentar sentimientos positivos en usted y en la gente que lo rodea
- Con sus compañeros de trabajo, participe en la celebración de los éxitos y en el dolor causado por situaciones dolorosas como grupo.
- Tómese su tiempo para estar a solas; así podrá pensar, meditar y descansar.
- Practique sus creencias espirituales o comuníquese con un líder religioso para recibir apoyo.
- Tómese su tiempo lejos de la escena del desastre cuando sea posible. Alejarse de la zona de desastre puede ayudarlo a recordar que no todos los lugares son tan problemáticos.
- Trate de encontrar cosas que le provoquen expectativa.
- Comuníquese con amigos y familiares como mejor pueda. Si no tiene acceso a Internet, a un celular o al correo tradicional, escriba a sus seres queridos de todos modos y envíe las cartas después.
- Realice ceremonias o rituales individuales. Por ejemplo, escriba algo que le moleste y luego quémelo como una despedida simbólica. Enfóquese en dejar ir el estrés o la ira o en honrar la memoria de los que ya no están, dependiendo de la situación.

Prevención

Cuando se combinan, las prácticas de cuidado personal mencionadas anteriormente pueden ayudar a prevenir el desarrollo de la FC. Una vez que comienza a incorporar estos hábitos saludables a su rutina, estos se convierten en parte de su plan de prevención general. Los hábitos saludables no solo fortalecen su capacidad de enfrentar situaciones en el momento, sino que también pueden ayudar a que su cuerpo recuerde cómo regresar a un estado más saludable. Recuerde: la prevención es parte de un buen plan de preparación.

Satisfacción por compasión

La satisfacción por compasión (SC) se refiere a la sensación de plenitud que siente por el trabajo que hace. Puede ser una fuente de esperanza, fuerza y, en última instancia, de resiliencia. Esta satisfacción con su trabajo es también lo que le permite lidiar con otro día, con otro desastre o con otra tragedia. Es el conocimiento silencioso de que lo que hace marca la diferencia, y de que posee las mismas virtudes que ve y apoya en los sobrevivientes con los que trabaja. Apreciar cada encuentro con un sobreviviente de un desastre puede contribuir a que se sienta satisfecho y ayuda a protegerlo de la FC. Incluso cuando las cosas no van tan bien como esperaba, puede tratar de apreciar estos encuentros, sabiendo que se puso manos a la obra y ofreció su apoyo a los demás. De esta manera, la SC puede servir como una herramienta natural que lo protege contra los aspectos negativos del trabajo de respuesta ante desastres. Notar, reconocer y apreciar el trabajo que hace puede fomentar la SC en usted mismo y en sus colegas.



Cuándo obtener ayuda

Las reuniones habituales con su supervisor y con su grupo de apoyo durante y después de una misión de respuesta ante desastres pueden ser una ayuda importante en el manejo del estrés y la FC. Sin embargo, cuando los signos y los síntomas continúan por más de 2 semanas o son realmente molestos

en cualquier momento, busque ayuda profesional. Puede empezar comunicándose con el programa de asistencia al empleado o con un médico de atención primaria para que pueda descartar la existencia de problemas físicos y le recomiende a un especialista o a un terapeuta familiarizado con el estrés traumático. También puede descargar la aplicación sobre salud conductual ante desastres de SAMHSA para teléfono móvil y acceder a un directorio de proveedores de servicios de salud mental de su región. Se brinda información adicional en la sección de **Recursos útiles** a continuación.



Recursos útiles

Centro de Asistencia Técnica ante Desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA DTAC)
Línea gratuita: 1-800-308-3515
Sitio web: http://www.samhsa.gov/dtac

Mes Nacional de la Recuperación de SAMHSA
Sitio web: http://www.recoverymonth.gov

Aplicación sobre salud conductual ante desastres de SAMHSA para teléfono móvil
Sitio web: http://store.samhsa.gov/product/PEP13-DKAPP-1

Programa Federal de Asistencia al Empleado
Línea gratuita: 1-800-222-0364
TTY: 1-888-262-7848
Sitio web: http://foh.hhs.gov/services/EAP/EAP.asp

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
Sitio web: http://www.drugabuse.gov/publications/seeking-drug-abuse-treatment

Departamento de Seguridad Nacional de los Estados Unidos FirstResponder.gov*
Sitio web: http://www.firstresponder.gov

Departamento de Asuntos de los Veteranos de los Estados Unidos* Centro Nacional para el Trastorno de Estrés Postraumático (PTSD Correo de voz para información sobre el PTSD: 1-802-296-6300
Sitio web: http://www.ptsd.va.gov

**Nota: La inclusión de un recurso en esta hoja de información no implica aprobación alguna del Centro para Servicios de Salud Mental, de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.*

Localizadores de tratamiento

Localizador de centros para tratamiento de salud mental
Línea gratuita: 1-800-789-2647 (inglés y español)
TDD: 1-866-889-2647
Sitio web: http://findtreatment.samhsa.gov/MHTreatmentLocator

MentalHealth.gov
Sitio web: http://www.mentalhealth.gov
MentalHealth.gov proporciona información y recursos sobre salud mental del gobierno de EE. UU.

Localizador de centros para tratamiento de abuso de sustancias
Línea gratuita: 1-800-662-HELP (1-800-662-4357)
(las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en inglés y español);
TDD: 1-800-487-4889
Sitio web: http://www.findtreatment.samhsa.gov

Líneas directas

Línea de ayuda para casos de estrés provocado por desastres de SAMHSA
Línea gratuita: 1-800-985-5990 o envíe un mensaje con el texto "Hablanos" al 66746.
Sitio web: http://www.disasterdistress.samhsa.gov/espanol.aspx

Línea nacional de prevención del suicidio
Línea gratuita: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)
Sitio web: http://www.samhsa.gov
Este recurso se puede encontrar al acceder al cuadro de la Línea nacional de prevención del suicidio en el sitio web de SAMHSA.

Línea de ayuda en el lugar de trabajo
Línea gratuita: 1-800-WORKPLACE (1-800-967-5752)
Sitio web: http://workplace.samhsa.gov

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES USA

Publicación del Departamento de Salud y Servicios Humanos
n.º SMA-14-4869
(2014)